Consejos para Dientes Sanos

RIte Smiles

Cuidado Dental para Niños

0 – 6 meses

Amamantar

Hable con el médico de su bebé con relación a amamantar. Amamantar es lo mejor para su bebé.

Si usted no puede amamantar a su bebé, siga estos consejos al momento de darle el biberón:

- Solamente use leche materna o fórmula en el biberón de su bebé.
- No eche jugo u otros líquidos en el biberón de su bebé.
- No acueste a su bebé en la cama con el biberón; sosténgalo en sus brazos cuando esté tomando del biberón.
- Aprenda otras maneras de calmar a su bebé: intente cantarle, mecerlo o sostenerlo.

0 – 6 meses

Converse con el Médico de su Bebé

- Converse con el médico de su bebé para asegurarse que su niño reciba suficiente fluoruro cada día.
- Los gérmenes que causan caries pueden transmitirse de usted a su bebé…
  - No comparta utensilios, no pruebe comidas o ni limpie el chupete de su bebé en la boca de usted.
- Limpie las encías de su bebé con una toalla para lavarse limpia después de cada comida.

6 – 12 meses

El Primer Diente de su Bebé

- El primer diente de su bebé saldrá alrededor de los seis meses de edad.
- Saldrán más dientes de leche entre los seis y los doce meses. Después de que los primeros dientes de su bebé salgan, use un cepillo pequeño suave y agua para limpiar sus dientes. No se necesita pasta de dientes.

Dentición

- Su bebé puede sentirse susceptible cuando sus dientes empiecen a salir. Calme su dentición con una toalla para lavarse fría y mojada o con un chupete de dentición. No use un chupete de dentición con líquido adentro.

6 – 12 meses

Introducir Comidas Saludables para su Bebé

- Siga los consejos de su médico o de su especialista en nutrición sobre cuando introducir ciertas comidas. Comience con cereal para bebés, luego frutas y verduras para bebés.

- A medida que le salgan más dientes de leche, su bebé podrá ingerir algunas comidas más sólidas. Su bebé podrá agarrar pedazos de comida pequeños con los dedos.

- No le sirva más de 4 onzas o 1/2 taza de jugo por día. Use jugos de 100% jugo de fruta sin añadidura de azúcar.

- Enséñele a su niño como usar una tacita de chupar o una taza a los seis meses de edad.

1 año

Primer Cumpleaños = Primera Visita Dental

- Lleve a su niño al dentista después de su primer cumpleaños.*
- Los niños deben tener visitas regulares al dentista cada seis meses.

Cepillarse los dientes es importante...

- Cepille los dientes de su niño por lo menos dos veces al día – una vez en la mañana y una vez antes de dormir.
- Deje que su niño practique cepillarse sus propios dientes.
- Los dientes de leche son importantes y necesitan cuidado. Las caries en los dientes de leche causan dolor y pueden ser prevenidas.

* Recomendado por la Asociación Americana de Pediatría, la Asociación Americana de Odontología Pediátrica y la Asociación Americana de Odontología.

1 año

Lo que Come su Niño y Con Qué Frecuencia Afectará sus Dientes

- Después del primer año, su niño comenzará a comer más comidas sólidas por sí mismo.
- De a su hijo meriendas saludables, tales como queso, yogur, vegetales y fruta. Limite la cantidad de dulces y meriendas pegajosas, como galletas, dulces, gomitas de fruta y tortas.
- Las mejores bebidas para dar a su niño son leche, agua y 100% jugo de fruta. Limite o evite las bebidas azucaradas como gaseosas, malta y ponche de frutas.
- Deje de usar el biberón cuando cumpla un año.* En su lugar, use la tacita de chupar o una taza regular. Y solamente durante las comidas y meriendas.

* Recomendado por la Asociación Americana de Pediatría, la Asociación Americana de Odontología Pediátrica y la Asociación Americana de Odontología.

2 – 5 años

Cuidando los Dientes de su Niño

- Su niño deberá tener los 20 dientes de leche a los 3 años de edad.
- Empiece a usar una pasta de dientes con fluoruro a los dos años de edad. Use un cepillo pequeño y suave con una cantidad pequeña de pasta de dientes del tamaño de una arveja. Enseñe a su hijo a no tragarse la pasta dental.

¡Los buenos hábitos empiezan temprano! Haga del lavado de los dientes una rutina.

- Cepille los dientes de su niño dos veces al día – una vez en la mañana y otra vez antes de dormir.
  - Su niño necesitará ayuda para cepillarse los dientes.
  - Permita que su hijo lo vea cepillándose los dientes y utilizando el hilo dental.
- No deje que su niño coma después de cepillarse los dientes en la noche.
- No compartan cepillos de dientes.

RIte Smiles

Cuidado Dental para Niños

RIte Smiles es un programa dental para niños nacidos después del 1 de mayo del 2000 que están inscritos en el Programa de Asistencia Médica de Rhode Island (RIte Care, RIte Share o Asistencia Médica). RIte Smiles fue diseñado para aumentar el acceso a servicios dentales de niños inscritos en Asistencia Médica y está administrado por el Departamento de Servicios Humanos (DHS). El Departamento de Salud colaboró con el DHS en el desarrollo de este folleto así como en los esfuerzos educativos y de difusión desplegados a nivel estatal. Los fondos iniciales provinieron de una donación de la Fundación Robert Wood Johnson.

Donald L. Carcieri, Gobernador de Rhode Island
Jane A. Hayward, Secretaría, la Oficina de Ejecutivo de Salud y Servicios Humanos
Ronald A. Lebel, Director, Departamento de Servicios Humanos de Rhode Island
David R. Gifford, MD, MPH, Director, Departamento de Salud de Rhode Island

Para más información, vea **www.dhs.ri.gov** debajo 'Dental Services' o llame a la Línea de Información del Departamento de Servicios Humanos (DHS) a **401-462-5300**.